

Pilates Clínico

O Pilates Clínico foi desenvolvido pelo Fisioterapeuta Australiano Craig Philip em 1990 com base na obra original de Joseph Pilates. Considerando os resultados positivos alcançados por este método, os movimentos criados por Joseph Pilates foram adaptados com base na evidência científica e nas características dos utentes, modificando os movimentos com efeitos potencialmente prejudiciais como forma de auxiliar na reabilitação e prevenção de lesões músculo-esqueléticas e na condição física geral e bem-estar, tornando-se assim uma adaptação do Pilates tradicional.¹

O Pilates Clínico, é assim um dos métodos de reabilitação usado por Fisioterapeutas e pode ser aplicado a toda a população, com ou sem patologia clínica.

Baseado no raciocínio clínico, o Pilates clínico visa a realização de exercícios seguros, de baixo impacto tornando-se assim uma excelente forma de se manter activa.

Realizado individualmente, estes exercícios têm como princípios a manutenção da estabilidade da coluna (centro), um correto alinhamento corporal coordenado com a respiração, a concentração, o controlo/precisão e a fluidez de movimentos de forma a promover o aumento de consciência corporal.

O Pilates clínico torna-se assim um excelente método de controlo corpo-mente que permite não só conciliar a harmonia, flexibilidade e equilíbrio muscular como também possibilita corrigir alterações do movimento normal, uma vez que é supervisionado por Fisioterapeutas. O Fisioterapeuta, através da sua avaliação inicial, irá identificar e corrigir alterações e desequilíbrios posturais, estabelecendo posteriormente um plano de exercícios adequado a cada condição clínica.

O Pilates clínico traduz-se em diversos benefícios para quem o pratica:

- Melhoria da consciência corporal e do padrão respiratório;
- Aumento da flexibilidade, força e resistência muscular;
- Reeducação da musculatura lombo-pélvica e cervical;
- Melhoria do equilíbrio e reeducação neuromuscular, através de movimentos globais e ergonómicos;
- Prevenção do aparecimento de lesões;
- Promoção do relaxamento e bem-estar global;
- Diminuição do Stress.
- Promove uma recuperação Pós-Parto mais rápida e efetiva.

É uma atividade física que pode ser realizada por qualquer pessoa, sem prejudicar a sua saúde. A sua prática regular permitirá ao individuo melhorar a sua consciência corporal, ativando a sua musculatura postural de uma forma mais eficaz permitindo, assim, reeducar, reequilibrar e reforçar o seu corpo.

¹ César Sá (Julho-Agosto- Setembro 2014). O Pilates Clínico incorporado na Fisioterapia Atual. Fisio – boletim informativo . Acedido em 15 agosto 2014 em: http://www.apfiso.pt/wp-content/uploads/2018/06/2014_APF_BI_17_Jul_Set.pdf